





## 看護職の健康と安全に配慮した 労働安全衛生ガイドライン

～ヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）を目指して

日本看護協会

このガイドラインは、看護職が生涯を通じて健康に働き続けられるために、業務上の危険への対処と健康づくりの2つの視点から「ヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）」の実現を目指すことを提唱しています。

「ヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）」は、組織の構成員だけではなく、職場を取り巻く地域社会や、患者（利用者）も含め、全ての人々が互いの人権を尊重しあうことを基本として成り立ちます。

### ●看護職をめぐる業務上の危険

看護職自身が業務上の危険から自分自身を守ることを意識し、適切な行動をとることで、はじめて職場の労働安全衛生の取り組みが効果を上げます。さらに、組織全体で業務上の危険を共有し、予防・対策を講じることで、結果的に職員が働きやすい環境を構築します。

ガイドラインでは、看護職の業務上の危険を、7つの要因（①生物学的要因、②物理的要因、③化学的要因、④人間工学的要因、⑤交通移動要因、⑥勤務・労働時間要因、⑦心理・社会的要因）に分類し、それぞれの予防・対策について解説しています。

### ●看護職の健康づくり

看護職が生涯を通じて働いていく中で、多くの看護職は、職業生活の変化、家庭生活の変化、心身・健康上の変化を経験します。そのような様々な変化にうまく対応して働き続けるためには、看護職を取り巻く人々の理解や協力が必要不可欠となります。今後は、看護職の健康づくりについて、組織と個人が一丸となつて取り組むことが望まれます。



## 看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン

日本看護協会

このガイドラインは、看護職の夜勤・交代制勤務の負担軽減にむけて、勤務体制見直しの方向性と改善目標を示したものです。

夜勤・交代制勤務は心身の健康に影響を えます

夜勤は昼間の勤務以上に心身に負担がかかります。夜勤の疲労は昼間の睡眠で回復させることとなりますが、昼間睡眠は夜間睡眠ほど疲労回復効果が期待できないため、さまざまな影響が生じます。

●睡眠の質低下 ●負の情動ストレス解消機能の低下 ●月経周期の乱れ ●循環器への負担による高血圧・心疾患など ●ホルモンバランスの乱れて長期的には糖尿病・がんの発症も

夜勤が事故発生リスクを高めることがわかっています

十分な休養を取らないままの夜勤では、明け方にかけて作業能力が極端に落ち、酒気帯び状態より危険な状態になるといわれています。また、長時間夜勤や連続夜勤によって事故のリスクが増すと報告があります。患者の安全を守るためにも、看護職の夜勤負担軽減が必要です。

「勤務 成の基」11項目を夜勤負担軽減の取り組みの参考にしましう

可能なかぎりかつ、職場の働き方のルールに取り入れ実現してください。

項目	基準
①勤務間隔	最低11時間以上の間隔をあげる
②勤務の拘束時間	拘束時間は13時間以内とする
③夜勤回数	3交代制勤務は月8回以内を基本とし、それ以外の勤務は労働時間に応じた回数とする
④夜勤の連続回数	最大2連続（2回）まで
⑤連続勤務日数	5日以内
⑥休憩	夜勤時は1時間以上、日勤時は労働時間・労働負担に応じて適切な時間数を確保する
⑦夜勤時の仮眠時間	夜勤の途中で連続した仮眠時間を設定する
⑧夜勤後の休息	2回連続の夜勤後は概ね48時間以上の休息を確保する。1回の夜勤後は概ね24時間以上確保する
⑨週末の連続休日	少なくとも月1回は土曜・日曜ともに前後に夜勤のない休日をつくる
⑩交代の方向	正循環の交代周期とする
⑪早朝始業	早出の始業時刻は7時より前は避ける

夜勤・交代制勤務の負担を軽減するための生活のヒント～一人ひとりが取り組む対策の提

看護職の皆さんは、日頃から適度な運動、バランスのよい食事、睡眠の質に気をつけるなど、健康づくりにつとめていただくほか、次のような夜勤・交代制勤務の負担軽減のヒントを参考にしてください。

●夜勤前の寝だめはできません ●夜勤中の2時間の仮眠が疲労回復に有効です ●夜勤明け帰宅時の交通事故に注意 ●昼間の睡眠時は特に寝具・光や音の遮断・温度、湿度の調節などで睡眠環境を整える ●お茶やコーヒーに含まれるカフェインの上手な使い方を知る ●カフェイン錠剤や睡眠剤の常用は避ける

## 日本看護協会のあゆみ

1946年11月「日本産婆会」「日本帝国看護婦協会」「日本保健婦会」の3団体を統合し「日本産婆看護婦保健婦協会」結成（初代会長は井上なつみ）

1947年3月 機関紙『協会ニュース』第1号発行  
6月「日本助産婦看護婦保健婦協会」と改称  
旧厚生省（現厚生労働省）より社団法人の許可を受ける

1948年7月「保健師助産師看護師法」公布  
9月 全国支部結成完了

1949年6月 国際看護師協会（ICN）創立50周年記念大会（ストックホルム）に参加、ICN再加盟  
7月 機関紙『看護』創刊

1951年4月 改正「保健師助産師看護師法」施行（准看護師制度導入）  
6月「日本看護協会」と改称

1954年9月 戦後初、第10回国際助産師連盟（ICM）大会（ロンドン）にオブザーバーを派遣（翌年11月に加盟）

1956年12月 看護制度改悪反対決起全国大会開催（朝日新聞社講堂）

1957年11月 日本看護協会会館（東京都渋谷区神宮前）完成

1959年10月 日本看護連盟設立

1967年11月 日本看護学会発足

1971年6月『看護白書』発刊

1972年4月 看護研修学校開校

1973年3月 株式会社日本看護協会出版会設立

1977年5月 第16回ICN大会開催（東京）。79カ国約10,000人参加  
6月 ILO「1977年看護職員の雇用及び労働・生活条件に関する条約・勧告」採択

1987年4月 日本看護協会看護研修センター開所（現看護研修学校）

1990年10月 第22回ICM大会開催（神戸）。53カ国約6,000人参加  
12月 旧厚生省「看護の日（5月12日）」制定

1992年6月「看護師等の人材確保の促進に関する法律」成立

1994年5月 専門看護師制度発足  
12月 財団法人日本訪問看護振興財団設立（現公益財団法人日本訪問看護財団）

1995年5月 認定看護師制度発足

1997年12月「2001年までに准看護婦養成停止を求めるとい」開催。会員2,000人が旧厚生省へ要請行動

1998年5月 認定看護管理者制度発足

7月 神戸研修センター開所

2002年3月 改正「保健師助産師看護師法」施行（「師」へ名称統一）

2004年4月 新会館「日本看護協会ビル」完成（渋谷区神宮前）

2007年5月 CNR・ICN学術集会開催（横浜）。108カ国約3,900人参加

2009年7月 改正「保健師助産師看護師法」「看護師等の人材確保の促進に関する法律」成立（看護師の国家試験受験資格に「大学卒業者」明記、卒後臨床研修が努力義務化）

2011年4月 公益社団法人へ移行

2014年6月「医療介護総合確保促進法」成立（特定行為に係る看護師の研修制度の創設、離職時の都道府県ナースセンターへの届出が努力義務化）

2015年6月「2025年に向けた看護の挑戦 看護の将来ビジョン〜いのち・暮らし・尊厳をまもり支える看護」を公表  
7月 第11回ICMアジア太平洋地域会議・助産学術集会開催（横浜）。37カ国・地域約3,200人参加

2017年11月 創立70周年記念式典開催